# RETIRO QUARESMAL PAROQUIAL - 4ª SEMANA DA QUARESMA




RETIRO QUARESMAL PAROQUIAL QUARTA SEMANA

“Este teu irmão estava morto e tornou a viver, estava perdido e foi encontrado” (Lc15,32)

Ambiente: prepare conveniente seu espaço de oração, adorne-o com a Bíblia Sagrada, cruz, vela, cartaz, anel...

**1. Oração Inicial**

- Unido(a) a tantos de meus irmãos e irmãs que celebram a quaresma, rezo, iniciando mais um dia de meu retiro espiritual, em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

- Quero, nessa semana, voltar meus olhos e coração para o Cristo que me revela a verdadeira face de Deus.

 Deus é um Pai misericordioso, sempre à espera de seus filhos e filhas, pronto a festejar e banquetear com cada um e cada uma, em seu retorno.

 Concede-me, ó Deus, Pai misericordioso, que eu retorne à casa, retorne ao teu coração, Senhor! - Sei, Senhor, que a quaresma é tempo de conversão pessoal, mas também comunitária e estrutural.  Que eu não fique passivo, ou me omita, frente ao drama do pecado que continua ferindo a humanidade através dos ódios humanos, das injustiças, desigualdades, preconceitos e vícios...

 Que eu possa, à luz da fé, fazer algo de bom, a partir da realidade que me cerca, agindo com compaixão, fraternidade e solidariedade em bem das pessoas, das comunidades e por um mundo melhor para todos - justo, fraterno e reconciliado. - Nesse ano em que a Campanha da Fraternidade propõe como tema a “educação”, eu possa, em família e em comunidade, trabalhar para que a todosse apliquem os benefícios da educação e da instrução.

 A promoção de uma educação digna e eficaz é também promoção da vida. Ela abre horizontes, oferece caminhos, reanima a esperança e o ânimo de quem foi esmagado por uma realidade social tão desigual.

## 2. Preparando o coração

- Pai misericordioso:

 dá-me a sensibilidade de oferecer aos irmãos e irmãs necessitados não só um pedaço de pão, mas também educação, saúde, amor e vida.

 Derrama teu Espírito de sabedoria sobre mim para que àluz de teus ensinamentos, eu possa progredir na fraternidade, na justiça e no amor.

 Ilumina os governantes para que tenham compaixão dos que estão perdidos e sem esperança e, com políticas justas, possam oferecer uma educação digna que promova vida, comunhão e libertação.

 Abençoa-me, meu Senhor e meu Deus, dando-me um coração sensível, capaz de me doar a todo instante, para celebrar com meus irmãos e irmãs o banquete da vida plena para todos. - Perdoa-me, Senhor, os pecados. Tem misericórdia de mim, pois sou um pobre pecador. Eu confio em tua misericórdia e compaixão.

 Concede-me a tua graça para que, contrito e arrependido de minhas faltas, em encontre forças para voltar.

 Longe de Ti, Senhor, não sou feliz; tudo perde o seu sentido, o seu valor. - (Cante ou reze): confiei no teu amor e voltei, sim, aqui é meu lugar! Eu gastei teus bens, ó Pai, e te dou este pranto em minhas mãos.

Salmo33:

- Provai e vede quão suave é o Senhor! - Bendirei o Senhor Deus em todo o tempo, seu louvor estará sempre em minha boca. Minha alma se gloria no Senhor; que ouçam os humildes e se alegrem!

- Comigo engrandecei ao Senhor Deus, exaltemos todos juntos o seu nome! Todas as vezes que o busquei, ele me ouviu, e de todos os temores me livrou.

- Contemplai a sua face e alegrai-vos, e vosso rosto não se cubra de vergonha! Este infeliz gritou a Deus, e foi ouvido, e o Senhor o libertou de toda angústia.

## 3. Acolhendo a Palavra

- Preparo, Senhor, meu coração, para ouvir tua palavra de vida, verdade e salvação. Que ela me leve à conversão, me corrija, me eduque para o amor, para o

exercício de toda boa obra.

- (Cante ou reze): Dá-me a palavra certa, na hora certa e do jeito certo e pra pessoa certa! Dá-me a cantiga certa, na hora certa e do jeito certo e pra pessoa certa!

 Palavra é como pedra: preciosa sim! Quem sabe o valor cuida bem do que diz! Palavra é como brasa: queima até o fim! Quem sabe o que diz há de ser mais feliz! Recordando:

a) Medite a Palavra de Deus fazendo a leitura orante: o que o texto diz? O que o texto me diz? O que o texto me faz dizer a Deus? O que o texto me faz fazer? Ou:

b)  O que Jesus me ensina no evangelho de hoje? Como colocar em prática, em minha vida, essa Palavra? Como através desta Palavra eu posso ajudar a meus irmãos/as?

c) Depois de leitura bíblica, procure fazer um momento de silêncio para interiorizar a Palavra.

d) Você pode também valer-se das meditações diárias da Palavra de Deus oferecidas pela paróquia.

Textos bíblicos da semana e propostas de ação:

 Dia 27 de março – domingo - texto bíblico: Lc 15,1-3.11-32; proposta de ação: pedir, em oração, a contrição dos seus pecados e o vencimento de toda prepotência, inveja e egoísmo.

 Dia 28 de março – segunda-feira – texto bíblico: Jo 4,43-54; proposta de ação: visitar um enfermo e/ou manifestar gratidão pelos profissionais da saúde, se possível, pessoalmente, por telefone... agradecer pelo cuidado para com as pessoas enfermas.

 Dia 29 de março – terça-feira – texto bíblico: Jo 5,1-16; proposta de ação: rezar pelas pessoas portadoras de deficiência física e mental e por seus cuidadores, familiares e instituições. Se puder, visitar ou ajudar participando das iniciativas da comunidade para esse fim.

 Dia 30 de março – quarta-feira – texto bíblico: Jo 5,17-30; proposta de ação: convidar alguém para rezar junto pela paz mundial e pelas nações em conflito. Quem sabe, a prece do terço, a oração do Papa Francisco consagrando a Rússia e a Ucrânia ao Coração Imaculada de Maria.

 Dia 31 de março – quinta-feira – texto bíblico: Jo 5,31-47; proposta de ação: use

suas redes sociais (e-mail, facebook, Instagram, WhatsApp...) para dar um testemunho da ação de Deus em sua vida.

 Dia 1º de abril – sexta-feira – texto bíblico: Jo 7,1-2.10.25-30; proposta de ação: fazer jejum, oferecendo-o pelos que se encontram presos; rezar a Via-Sacra; participar da missa, consagrando a primeira sextafeira ao Coração de Jesus; participar do Setenário das Dores.

 Dia 02 de abril – sábado – texto bíblico: Jo 7,40-53; proposta de ação: pedir, em oração, a graça de acolher e escutar mais as pessoas e de julgar menos as suas ações; rezar o Setenário das Dores de Maria.

**4. Rezando o que ouvi e meditei**

- Eleve, confiante e espontaneamente suas preces, suas orações a Deus (pode também ser da liturgia diária).

- Conclua com esses propósitos:

 Quando a vida bater forte e sua alma sangrar; quando esse mundo pesado lhe ferir, lhe esmagar... é hora de recomeço. Recomece a LUTAR.

 Quando tudo for escuro e nada iluminar; quando tudo for incerto e você duvidar... é hora de recomeço. Recomece a ACREDITAR.

 Quando a estrada for longa e seu corpo fraquejar; quando não houver caminho, nem um lugar pra chegar... é hora de recomeço. Recomece a CAMINHAR.

 Quando o mal for evidente e o amor se ocultar; quando o peito for vazio, quando o abraço faltar... é hora de recomeço. Recomece a AMAR.

 Quando você cair e ninguém lhe aparar; quando a força do que é ruim conseguir lhe derrubar... é hora de recomeço. Recomece a LEVANTAR.

 Quando a falta de esperança decidir lhe açoitar;se tudo que for real, for difícil suportar... é hora de recomeçar. Recomece a SONHAR.

 Recomece, se refaça, reaprenda quando errar, recupere a sua fé e recomece novamente. Deus não se esquece de você. O Pai nunca há de abandonar você.

**5. Despedida**

- Na semana que tem inicio o Setenário das Dores de Maria, quero, Senhor, me confiar, à especial proteção de vossa Mãe santíssima:

*Ó Mãe de Jesus e nossa mãe,*

*Senhora das Dores,*
*nós vos contemplamos pela fé,*
*aos pés da cruz,*
*tendo nos braços o corpo sem vida do vosso Filho.*
*Uma espada de dor transpassou vossa alma*
*como predissera o velho Simeão.*
*Vós sois a Mãe das Dores*
*E continuais a sofrer as dores do nosso povo,*
*porque sois Mãe companheira, peregrina e solidária.*
*Recolhei em vossas mãos os anseios e as angústias do povo sofrido,*
*sem paz, sem pão, sem teto, sem direito a viver dignamente.*
*E com vossas graças, fortalecei aqueles que lutam*
*por transformações em nossa sociedade.*
*Permanecei conosco e dai-nos o vosso auxílio,*
*para que possamos converter as lutas em vitórias e as dores em alegrias.*
*Rogai por nós, ó Mãe,*
*porque não sois apenas a Mãe das Dores,*
*mas também a Senhora de todas as Graças.*
*Amém!*

- Sobre mim e por todos por quem rezo, desça a vossa graça e bênção: em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém “O amor de Cristo nos impele” (2Cor 5,14)

- Para todos os dias:

 Pela manhã: fazer suas orações, ao levantar, como tem costume.

 À noite: examinar a própria consciência: O que fiz de bom? Em que eu poderia melhorar? Agradeça a Deus mais um dia vivido...

Lembrete: Nessa sexta-feira, dia 1º de abril, às 20h, nosso encontro online de partilha e aprofundamento, a partir dos textos bíblicos meditados e dos gestos concretos das ações propostas. Participe!

*http://www.coracaodejesusmariana.com.br/noticia/1524/retiro-quaresmal-paroquial-4-semana-da-quaresma em 12/11/2026 10:52*